



Ruud 's Kookboek

Taugerecepten | v0.6

Inhoudsopgave.

Atjar met bloemkool, wortel en taugé.	3
Atjar taugé.	4
Bami met taugé (vegetarisch).	5
Peultjes en taugé in pindasaus.	6
Taugé met komkommer en tahoe.	7
Zomerstampot met taugé en olijfolie.	8
Gebruikte afkortingen.....	9

Atjar met bloemkool, wortel en taugé.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Hoeveelheid: 1 pot
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Coöp, SPAR

Ingrediënten

150 ml azijn
200 g bloemkool, in kleine
roosjes
1 tl gemberpoeder (djahé)
1 tl kurkuma
1 peper, rode, in stukjes,
zonder zaadjes
3 el suiker
100 g taugé
1 wortel, winter-, grof
geraspt

1 glazen pot

Bereiding.

Was de taugé in een zeef of vergiet en laat het uitlekken.

Schep de taugé, de rode peper, de winterwortel en de bloemkool door elkaar.

Verwarm de azijn met 250 ml water, 1 tl zout, de kurkuma, de gemberpoeder en de suiker.

Giet dit mengsel over de groenten en laat het afkoelen.

Schep deze atjar in een schone glazen pot met deksel en bewaar het in de koelkast.

Tip:

Lekker bij nasi goreng en andere oosterse gerechten.

3

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Atjar taugé.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

200 ml azijn, natuur-
1 tl gemberpoeder
1 tn knoflook, geperst
1 peper, rode
4 el suiker
125 g taugé
300 ml water
1 wortel, geraspt
1 tl zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 45
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de taugé in een zeef en laat ze uitlekken. Halveer de peper en verwijder evt. de zaadjes. Snijd de peper in reepjes en vervolgens in stukjes.

Meng de taugé, de wortel en de peper in een schaal.

Breng in een steelpan de azijn, het water, de knoflook, het zout, de gember en de suiker aan de kook.

Kook het geheel al roerend door tot suiker is opgelost (niet met gezicht boven de pan hangen en inademen, dat veroorzaakt een branderig gevoel).

Schenk het azijnmengsel over de groenten en laat de atjar afkoelen.

Tip:

Afgesloten verpakt in schone glazen potten of plastic bewaardoosjes is de atjar in de koelkast nog enkele dagen houdbaar.

Bami met taugé (vegetarisch).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: EatGreen.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook, gesnipperd
250 g mie
- olie, plantaardige-zout
- peper
- sambal oelek, vegetarische
2 el sojasaus, vegetarische
200 g spinazie
250 g taugé
250 g tofu, in blokjes
100 g wortelen, geraspte
- zout

Bereiding.

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Fruit de knoflook in de olie, voeg de tofu toe en laat die goed bruin worden.

Doe er de wortelen bij en roerbak het geheel ca. 2 min.

Voeg dan de mie, spinazie, taugé, sambal oelek, peper en zout toe en laat het geheel enkele minuten bakken.

Bereidingstijd: 30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Peultjes en taugé in pindasaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Mistrix-recepten, Wokrecepten

Ingrediënten

1 tn knoflook
500 g kool, spits-
2 el olie
1 paprika, rode
350 g peultjes
6 el saus, pinda-
150 g taugé

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de peultjes af, snijd de spitskool fijn en snijd de paprika in stukjes.
Spoel de taugé af en pel en snipper de knoflook.
Verhit de olie in een wok en bak de knoflooksnippers hierin ± 1 min.
Roerbak de peultjes en de spitskool ± 3 min. mee.
Schep de paprika en de taugé erdoor en bak ze nog even mee.
Voeg 2 dl heet water toe en laat het gerecht ± 3 min. koken.
Schuif de groenten naar de zijkant en roer de pindasaus door het kookvocht.
Schep de groenten door de pindasaus zodra die gebonden is.

Tip:

Serveer dit gerecht met gebakken of witte rijst.

Taugé met komkommer en tahoe.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Japanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Johan Drenth, RobsBudgetMenus.nl

Ingrediënten

2 el ketjap manis
1 komkommer
2 el olie, sesam-
- peper, versgemalen
1½ el sesamzaadjes
1 el siroop, gember-
200 g tahoe, gerookte
350 g taugé
1 ui, lente-, gesnipperde
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schaaf de komkommer in de lengte in dunne plakken en bestrooi die met zout.

Vouw de plakken dubbel en schik ze als een bloem op 2 diepe borden.

Roerbak de taugé ± 1 min. in een wok in de olie.

Voeg de tahoe, de lente-ui, de gembersiroop, de ketjap, wat zout en versgemalen peper toe en warm het geheel nog 1 min. door.

Schep het taugé-tahoemengsel in het midden van de komkommerbloem.

Rooster de sesamzaadjes kort in een droge koekepan en strooi ze erover.

Tip:

Geef er gefrituurde mihoen bij.

Zomerstampot met taugé en olijfolie.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman,
Receptenboek.com

Ingrediënten

600 g aardappelen
- nootmuskaat
1½ dl olie, olijf-, extra vierge
- peper, versgemalen
2½ dl room, slag-
2 tk rozemarijn
150 g taugé
- zout

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

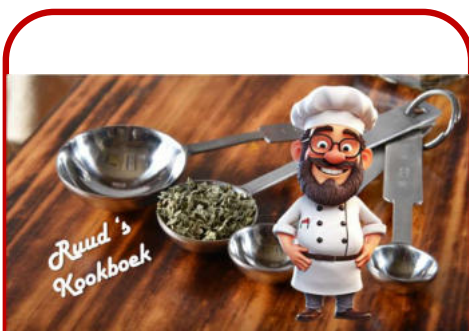
Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze in regelmatige stukken.
Breng ze aan de kook in water waaraan zout en de twee takjes rozemarijn zijn toegevoegd.
Kook de aardappels gaar.
Giet ze af en stoom ze goed droog.
Gooi de takjes rozemarijn weg.
Pureer de aardappelen.
Meng de slagroom door de puree.
Voeg nu al roerend de olijfolie toe.
Breng de aardappelpuree op smaak met versgemalen peper, zout en iets nootmuskaat.
Roer -vlak voor het serveren- de schoongemaakte taugé door de hete aardappelpuree (de taugé moet knapperig blijven).
Serveer direct.

Tips:

- Dit gerecht valt of staat met de olijfolie die wordt gebruikt. De geur van olijfolie komt juist in aardappelpuree duidelijk naar voren.
- Een prachtige manier om ovenschotels (of bovenstaand gerecht) te gratineren is een mengsel te maken van kaas, paneermeel of broodkruim en olijfolie; niet alleen kleurt dit mooi, maar door de olijfolie krijg je ook een aparte andere smaak en een heel knapperig korstje.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

